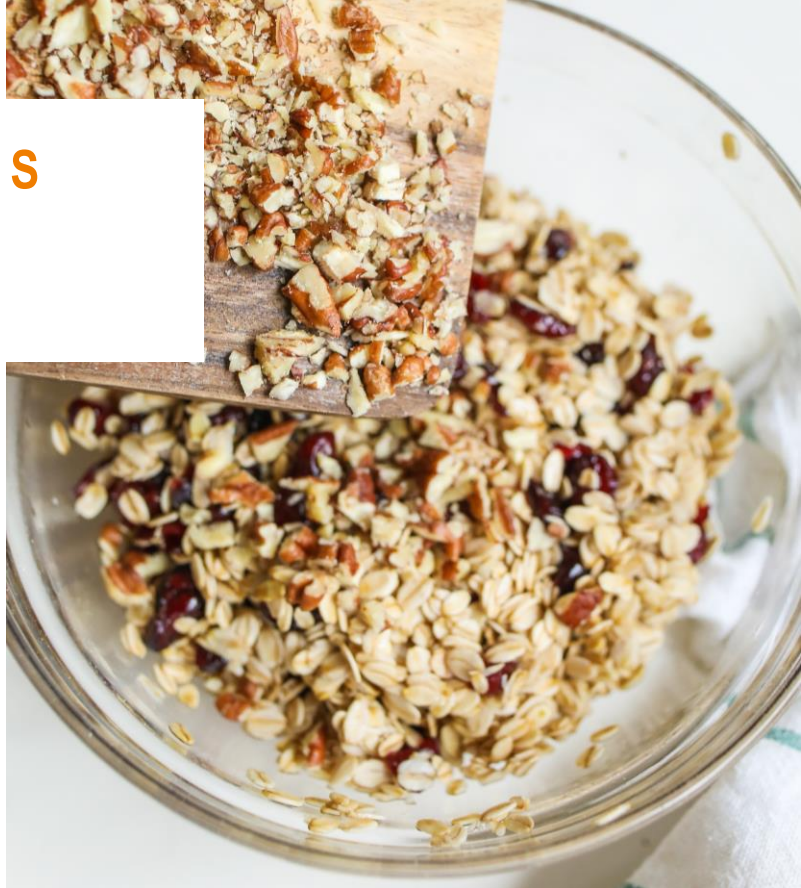


OFENGEBACKENES GRANOLA

Die Vitalstoffbombe

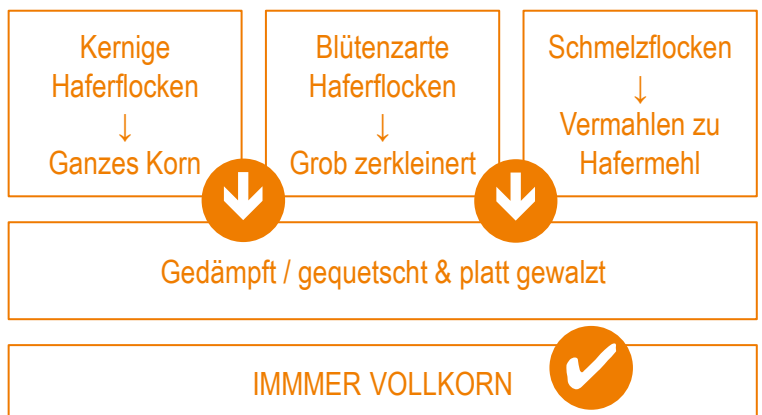


TIPP

Für eine schnelle Mahlzeit einfach mit Joghurt, Quark oder Milch / Pflanzendrink kombinieren und genießen.

Zutaten (für 800g)

- 300 g blütenzarte Haferflocken
- 75 g gehobelte Mandeln
- 75 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Leinsamen
- 50 g Mohnsamen / Sesam
- 70 g Rosinen / Cranberrys
- 100 g Kokosöl
- 80 ml flüssiger Honig
- Zimt nach Belieben
- ½ TL Salz



Zubereitung

- Den Ofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- Haferflocken, gehobelte Mandeln, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Mohnsamen, Rosinen/Cranberrys, Zimt und Salz in einer Schüssel vermengen.
- Das Kokosöl in einem kleinen Topf schmelzen und dazugeben.
- Den Honig dazu geben und alles gut vermischen.
- Das Granola gleichmäßig auf einem Backblech verteilen, in den Ofen geben und ca. 10 Minuten lang backen.
- Dann einmal wenden und weitere 10-13 Minuten lang backen. Wenn es eine leichte Bräune bekommen hat, herausnehmen. Achtung, das Granola kann sehr leicht verbrennen, also immer ein Auge darauf haben.
- Abkühlen lassen. In einem luftdichten Behältnis verpacken, ca. 1-2 Wochen haltbar.

Für
800 g

SHOPPING-TROLLEY

Einkaufen leicht gemacht

Obst & Gemüse	Kräuter & Gewürze	Trockenware & Konserven
	Salz	300 g Haferflocken (zart)
	Zimt	75 g gehobelte Mandeln
		75 g Sonnenblumenkerne
		50 g Leinsamen
		50 g Mohnsamen / Sesam
		70 g Rosinen/Cranberrys

Fleisch & Fisch	Milch & Milchprodukte	Sonstiges
		100 g Kokosöl
		80 ml Honig, flüssig

